

結果はいかがでしたか？



こんなこと
ありませんか？

- 高血圧 ● 喫煙
- 高脂肪症 ● 運動不足
- 糖尿病 ● 偏った食習慣
- 肥満 ● ストレス

血管も体も一部。歳をとります。普段の生活に注意を払ってる方でも、実は動脈硬化が進んでいるかもしれません。今一度、ご自身の生活習慣を見直してみてはいかがでしょう。

血管の病気(老化)は様々な病気の原因となる可能性が指摘されています。



【動脈硬化とは】

動脈は本来、圧力の高い血流を受けており、弾力性のあるものです。ところが、動脈の内膜にコレステロールやカルシウムが沈着したり、動脈壁の筋肉中に弾力がない線維が増えたりすると、硬くなったり、壁が厚くなったりします。これが動脈硬化です。

【動脈硬化の対策】

動脈硬化は10歳程度の子供の時期から始まっています。出来るだけ若いうちから、予防に取り組むことが大切です。

予防法としては食生活の改善・禁煙・運動習慣・体重管理・ストレス対策などの他に、危険因子となっている高血圧や高脂血症、糖尿病などの病気にならないように注意する事です。

評価	
良	80 以上 実年齢に比べて非常に良好な血管年齢です。
↑	80 未満 70 以上 実年齢に比べて良好な血管年齢です。
平均	70 未満 60 以上 実年齢に比べて、やや良好な血管年齢です。
↓	60 未満 40 以上 実年齢に応じた、極めて平均的な血管年齢です。
悪	40 未満 30 以上 現代社会では、割合として多い血管年齢です。
	30 未満 20 以上 残念ながら、やや悪い血管年齢です。
	20 未満 実年齢に比べて非常に悪い血管年齢です。

動脈硬化の予防

- ・食塩を摂り過ぎない
- ・動物性脂肪は少なめに
- ・持続的、継続的運動を
- ・アルコール摂取は控えめに
- ・規則正しい生活を心掛ける

動脈硬化の予防に良いとされる食べ物：

タマネギ・ワカメ・ピーマン・にんにく・いわし・さば・ホウレンソウ・ヨーグルト、など